

# ॥ सर्वे सन्तु निराभयाः ॥

ચોમાસાના સામાન્ય રોગો અને નિવારણ

~ ડૉ. પાર્થિવ મહેતા

(શ્વસન રોગ અને કિટિકલ કેર નિષ્ણાત, પલ્મનોલોજિસ્ટ, અમદાવાદ)

ગરમ અને ભેજવાળા દિવસો પછી વરસાદ ઈચ્છનીય હોઈ શકે છે; પરંતુ એ હકીકતને નકારી શકાય નહીં કે, આ વરસાદ, વરસાદી ઋતુના કેટલાક રોગો લાવી શકે છે. ગરમ, ભેજવાળું અને ભીનું હવામાન સૂક્ષ્મ જીવોનાં પ્રજનન માટે અનુકૂળ હોય છે. આના કારણે શ્વસનમાર્ગના ઘણાં રોગો અને ચામડીના ચેપ પણ થાય છે.

ચેપનું સૌથી સામાન્ય સ્વરૂપ છે. તેથી શરીરને બચાવવા માટે, વ્યક્તિએ ખૂબ જ પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જોઈએ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને મજબૂત કરવી જોઈએ. આના દ્વારા શરીર રોગપ્રતિકારક દ્રવ્ય (એન્ટિબોડી) ઉત્પન્ન કરીને કીટાણુઓ સામે લડી શકે છે.

મચ્છરજન્ય રોગો :

મેલેરિયા :

મેલેરિયા અને ચોમાસું એકસાથે આવે છે. જ્યારે વરસાદનાં પાણી ભરાયેલાં રહે છે, ત્યારે તે મચ્છરોની પ્રજનનની પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. આવા પાણી ભરાયેલા વિસ્તારોને સ્વચ્છ રાખીને મેલેરિયાનો ફેલાવો અટકાવી શકાય છે. મચ્છર કરડતાં ઠંડી સાથે તાવ, માથાનો દુખાવો, ખૂબ થાક લાગવો જેવાં મેલેરિયાનાં સામાન્ય ચિહ્નો જણાય છે.

ચોમાસા દરમિયાન આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી પડી જાય છે, જેના કારણે અનેક પાણીજન્ય રોગો થાય છે. જો કે, આપણે બધાંએ જાણવું જોઈએ કે, વરસાદની મોસમમાં આપણને રોગનું જોખમકેમવધુ હોય છે

અને આપણે કેવી રીતે સુરક્ષિત રહી શકીએ.

આબોહવા પરિવર્તનને કારણે, વરસાદી ઋતુમાં થતી કેટલીક સામાન્ય બીમારીઓ અને આરોગ્યની સંભાળ નીચે મુજબ છે.

હવાથી ફેલાતા રોગો :

શરદી અને ફ્લૂ :

વરસાદી ઋતુમાં તાપમાનની તીવ્ર વધઘટ શરીરને બેક્ટેરિયા અને વાયરલ હુમલા માટે સંવેદનશીલ બનાવે છે, પરિણામે શરદી અને ફ્લૂ થાય છે. શરદી અને ફ્લૂ એ વાયરલ



ડેન્ગ્યુ:

ડેન્ગ્યુ તાવ ખૂબ જ પીડાદાયક અને જીવલેણ હોઈ શકે છે. આ રોગ ડેન્ગ્યુ વાયરસથી થાય છે, પરંતુ અહીં વાહક મચ્છર છે તેથી શરીરને કોઈ પણ પ્રકારના મચ્છર કરડવાથી સુરક્ષિત રાખવાથી સલામતી સુનિશ્ચિત કરી શકાય છે.

### ખોરાક અને પાણીજન્ય રોગો:

કોલેરા:

આ પાણીજન્ય ચેપ છે, જે વિભ્રિઓ કોલેરા નામના બેક્ટેરિયાના ઘણા સ્ટ્રેનને કારણે થાય છે. કોલેરા જઠરાંત્રિય માર્ગને અસર કરે છે જેના કારણે ગંભીર ડિહાઈડ્રેશન અને સંકેદ - ભાતના પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. આથી, ઉકાળેલું, ટ્રીટ કરેલું અથવા શુદ્ધ કરેલું પાણી પીવાથી જંતુઓ દૂર રહી શકે છે.

ટાઈફોઈડ:

ટાઈફોઈડ તાવ એ દૂષિત ખોરાક અને દૂષિત પાણીનું પરિણામ છે. સાલ્મોનેલા ટાઈફીના કારણે થતો આ બીજો બેક્ટેરિયલ ચેપ છે. સતત રહેતો તાવ, પેટનો દુખાવો, ઊલટી થવી જેવાં તેનાં સામાન્ય ચિહ્નો છે. આથી, યોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવાની અને તેની સાથે સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.



હિપેટાઈટિસ A:

હિપેટાઈટિસ વાયરસથી - ચેપ દૂષિત ખોરાક અને પાણીથી થાય છે જે મુખ્યત્વે લીવરને અસર કરે છે. કેટલાંક સામાન્ય હિપેટાઈટિસ A લક્ષણોમાં તાવ, ઊલટી, કોલ્ડીઓ વગેરે જોવાં મળે છે. યોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવાથી આ સ્થિતિનાં જોખમને નિવારી શકાય છે.

વરસાદની ઋતુમાં સ્વસ્થ રહેવા માટે આટલું તો જરૂરથી કરીએ...

૧. ઉકાળેલા પાણીનો ઉપયોગ કરીએ.

પાણી ઉકાળવાથી તમામ સંભવિત ચેપી જીવો મરી જાય છે અને આપણે કોઈ પણ ચેપથી સુરક્ષિત રહીએ છીએ.

૨. ખુદ્ધા સ્ત્રોતમાંથી ખોરાક લેવાનો ટાળીએ.

૩. શેરડીનો રસ અથવા બરફના ગોલાને ટાળીએ.

૪. ઘર અને આજુ બાજુના વિસ્તારને પાણીના સંગ્રહ અને ખાબોચિયાંથી મુક્ત રાખીએ.

દર અઠવાડિયે એકવાર આમ કરવું તે મચ્છરજન્ય રોગોથી બચવા માટે પૂરતું છે.

૫. વાયરલ આક્રમણથી ગળા અને ફેફસાંને સ્વચ્છ રાખવા માટે નિયમિતપણે કોગળા અને ગરમ પાણીનો નાસ લઈએ.

૬. પરિવારનાં સભ્યોને હાથ અને શ્વસનની સ્વચ્છતા રાખવા માટે શિક્ષિત કરીએ.

૭. વરસાદથી બચવા માટે છત્રી અથવા રેઈનકોટનો જરૂરથી ઉપયોગ કરીએ.

ચાલો, આપણે સૌ જાગૃત રહીએ, સ્વસ્થ રહીએ, સુરક્ષિત રહીએ. ◆

